

**Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova**

**Agenția Națională pentru Curriculum și Evaluare**

## **PREGĂTIREA SPORTIVĂ**

Programă pentru examenul național de bacalaureat

**Chișinău, 2021**

Aprobată la ședința Comisiei Naționale de Examine,  
Proces verbal nr.1 din 04 noiembrie 2021,  
Ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr.1499 din 04 noiembrie 2021

Autori :

- **Sava Panfil**, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, grad didactic Superior;
- **Filipov Valerii**, doctor în pedagogie, grad didactic Superior, Liceul Teoretic „Aleco Russo”, Cojușna, Strășeni;
- **Truhin Ina**, lector superior, Unuversitatea de Stat de Educație Fizică și Sport;
- **Ciocan Ludmila**, grad didactic Superior, Centrul de exelență în medicină și farmacie „Raisa Pacalo”, Chișinău.

Programa de examen la Pregătirea sportivă a fost discutată și avizată în cadrul catedrelor/departamentelor de profil ale Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, a comisiilor metodice din cadrul organelor locale de specialitate în domeniul învățământului și de experți în domeniu.

### **Structura programei:**

1. Preliminarii.
2. Competențe specifice ale disciplinei, evaluate în cadrul examenului național de bacalaureat.
3. Unități de competență, unități de conținut și rezultate ale învățării, evaluate în cadrul examenului național de bacalaureat.
4. Exemple de itemi.
5. Exemplu de test și de barem de corectare.
6. Proba practică.

#### **1. Preliminarii**

Programa pentru examenul național de bacalaureat la disciplina de studii Pregătirea sportivă este elaborată în baza Cadrului de referință a Curriculumului Național, aprobat prin ordinul MECC nr. 432/2017, a Curriculumului Național la Educație fizică pentru clasele a X-a – XII-a, și a Ghidului de implementare a curriculumului disciplinar Educație fizică, aprobate prin ordinul MECC nr.906/2019, precum și în conformitate cu prevederile Regulamentului cu privire la examenul național de bacalaureat. Programa reprezintă un document reglator și normativ având ca obiectiv major asigurarea desfășurării corecte și eficiente a examenului.

În cadrul examenului național de bacalaureat Pregătirea sportivă are statut de disciplină obligatorie, conținând două componente (teoretică și practică), acestea urmărind scopul evaluării competențelor cognitive (prin intermediul testului de competențe cognitive) și a competențelor psihomotrice (prin intermediul testelor/normelor motrice) dezvoltate la absolvenții liceului.

Pentru realizarea probei teoretice scrise se alocă 180 minute.

În urma evaluării competențelor:

- a) *cognitive*, elevul se apreciază cu notă diferențiată racordată la punctajul acumulat;
- b) *psihomotrice*, elevul se apreciază cu notă diferențiată pentru fiecare probă practică (test/normă motrice), nota medie fiind dedusă din suma notelor.

*Nota finală* a elevului constituie nota medie dedusă din notele acordate acestuia pentru proba teoretică și practică.

Programa este destinată autorilor de teste, profesorilor, elevilor, conducătorilor instituțiilor de învățământ, părinților, etc.

## 2. Competențe specifice ale disciplinei, evaluate în cadrul examenului național de bacalaureat

1. Argumentarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în integrarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
2. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autoreglare în vederea dezvoltării fizice armonioase.
3. Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în cadrul activităților competitive și recreative, demonstrând reziliență, integritate și implicare pentru succesul comun.

### Proba teoretică

În curriculumul la disciplina de studii *Educație fizică*, pentru clasele liceale (ediția 2019), matricea subiectelor teoretice include denumirea a 18 subiecte fără a specifica, cel puțin, aspectele generale de conținut al acestora, fapt care îngreunează elaborarea unităților de competențe, unităților de conținuturi și a rezultatelor de învățare. În scopul înlăturării acestui neajuns, inițial, a fost nevoie de identificat principalele elemente de conținut (reflexate în tabelul 1) ale subiectelor programate, astfel unificând (în plan național) conținutul acestora, fapt care face claritate pentru profesorii din cadrul liceelor sportive ce predau disciplina respectivă de studii.

**Tabelul 1. MATRICEA SUBIECTELOR TEORETICE ȘI CONȚINUTUL ACESTORA PENTRU CLASELE LICEALE**

Nr. crt.	Conținut generic	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
		<i>Tematica și conținutul subiectelor</i>		
1.	<b>Beneficiile practicării activităților motrice.</b>	<b>1. Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane</b> (caracteristica noțiunii: „personalitate armonios dezvoltată”; potențialul asanativ-formativ-educativ al activităților motrice în contextul formării personalității umane: fortificarea /menținerea sănătății, educarea/autoeducarea capacităților intelectuale, calităților moral-volitive, estetice, motrice etc. a omului contemporan; rolul practicării sistematice a exercițiilor fizice, sportului în dezvoltarea fizicului și spiritului omului contemporan).	<b>1. Valori ale performanței sportive</b> (noțiunea: „performanța sportivă”; factorii, care condiționează performanța sportivă: antrenamentul sistematic; gradul pregătirii fizice speciale, tehnico-tactice, psihologice, teoretice a sportivului; competența sportivă – formă eficientă în evaluarea performanței sportive; actul normativ ce determină performanța sportivă – clasificarea națională sportivă; titlul de campion, medalia sportivă – valori prioritare a materializării performanței sportive; sportivii Republicii Moldova – medaliați olimpici la Jocurile Olim-	<b>1. Orientarea profesională către domeniul educației fizice și sportului</b> (succintă caracteristică a unor specialități din domeniul educației fizice și sportului; rolul social al specialiștilor domeniului: profesor de educație fizică, antrenor sportiv, chinetoterapeut, arbitru sportiv, instructor sportiv etc. în societatea modernă).

			pice de vară).	
2.	<b>Corpul uman și mișcarea.</b>	<b>2. Activitatea fizică a omului și metabolismul. Energia necesară efortului fizic</b> (înbunătățirea metabolismului organismului uman prin activități motrice; noțiunea: „efort fizic”, determinarea capacității de efort fizic, utilizând formula Ruffier-Dixon; intensitate, volum și complexitate - caracteristici de bază a efortului fizic; reglarea efortului fizic; rolul potențialului energetic muscular în realizarea efortului fizic).	<b>2. Antrenarea sistemelor generatoare de energie: sistem aerob și anaerob</b> (sistemul cardiovascular, muscular și respirator generatoare de energie; noțiunile: „rezistența aerobă”; „rezistența anaerobă”; „rezistența cardiorespiratorie”; mijloacele dezvoltării rezistenței aérobe și anaerobe; dozarea efortului fizic în dependență de tipul dezvoltării rezistenței; testul Cooper în evaluarea rezistenței aérobe; diversitatea testelor motrice în evaluarea rezistenței anaerobe).	<b>2. Nutriția corporală, rația alimentară zilnică</b> (caracteristica noțiunii: „nutriție corporală”; importanța rației alimentare în asigurarea nutriției corporale; raportul dintre proteine, glucide și lipide; indexul Quettle în determinarea raportului dintre greutate și talia corpului – indicator cantitativ și calitativ al nutriției corporale; rolul alimentației raționale în asigurarea energiei musculare pentru desfășurarea activităților motrice).
3.	<b>Dezvoltarea motricității omului prin intermediul mijloacelor educației fizice.</b>	<b>3. Componentele condiției fizice a omului</b> (caracteristica noțiunii: „condiție fizică”; tipurile și rolul acestora în viața omului contemporan”; factorii care condiționează condiția fizică a omului: vârsta, sexul, constituția corporală, alimentația, exercițiul fizic, boala și extenuarea organismului, consumul de droguri; stresul, mediul ambiant; componentele condiției fizice a omului: rezistența cardiovasculară; rezistența musculară; vigoarea corpului; puterea, flexibilitatea, viteza, compoziția tisulară; principiile dezvoltării/menținerii condiției fizice a omului: specificației, suprasolicitării, progresiei, reversibilității).	<b>3. Structura lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv</b> (etapizarea lecției/antrenamentului sportiv: etapa pregătitoare, fundamentală/de bază, de încheiere, durata acestora; caracteristica obiectivelor și mijloacelor specifice fiecărei etape; dinamica efortului fizic: volumul și intensitatea efortului fizic în dependență de etapele lecției/antrenamentului sportiv).	<b>3. Planificarea mijloacelor pentru dezvoltarea motricității pentru lecția de educație fizică/ antrenamentul sportiv</b> (succintă caracteristică a mijloacelor de bază: exerciții fizice pentru dezvoltarea fizică generală, exerciții pregătitoare, exerciții asemănătoare, exerciții speciale și exerciții competiționale utilizate în lecția de educație fizică/și antrenamentul sportiv; selectarea, planificarea și dozarea efectuării exercițiilor fizice în dependență de obiectivele lecției/antrenamentului sportiv).
4.	<b>Sportul și societatea.</b>	<b>4. Structuri de dirijare și organizare a sportu-</b>	<b>4. Sponsorizarea în sport: avantaje și deza-</b>	<b>4. Finanțarea în sport</b> (importanța social-eco-

		<p><b>lui (structuri sportive locale:</b> <i>agențiile teritoriale olimpice; naționale:</i> <i>federațiile sportive naționale, Comitetul Național Olimpic și Sportiv, Academia Națională Olimpică, Direcția Sport a Ministerului Educației și Cercetării; internaționale:</i> <i>Comitetul Internațional Olimpic, federațiile sportive internaționale, Academia Internațională Olimpică.</i> Rolul structurilor vizate în dezvoltarea mișcării sportive și olimpice pe plan național/și internațional).</p>	<p><b>vantaje</b> (esența expresiei „sponsorizarea în sport”, documentul legislativ ce reglementează acest fenomen; rolul sponsorizării în consolidarea bazei tehnico-materiale a sportului, în pregătirea sportivilor și participarea acestora la diverse cantonamente și competiții sportive naționale, internaționale, precum și la Jocurile Olimpice).</p>	<p>nomică a finanțării sportului; finanțarea sportului din bugetul statului; alocarea donațiilor și a granturilor pentru dezvoltarea sportului; probleme și soluții pentru optimizarea finanțării sportului).</p>
5.	<p><b>Psihologia activității motrice.</b></p>	<p><b>5. Hipodinamia și sedentarismul</b> (caracteristica fenomenului „hipodinamie”; modul sedentar de viață – cauza principală a hipodinamiei; consecințele hipodinamiei și a modului sedentar de viață asupra sănătății omului contemporan: <i>atrofiere musculară, obezitate, dezvoltare fizică anormală, scăderea capacităților funcționale a organismului uman, etc.</i> – factori ce conduc la înrăutățirea stării de sănătate a omului, finalmente, influențând longivitatea umană; rolul activităților motrice și sportive sistematice în lichidarea hipodinamiei).</p>	<p><b>5. Depășirea tensiunii psihologice și a stresului - factor decisiv în obținerea performanței sportive</b> (definiția noțiunii de stres, tipologia stresului; factorii ce cauzează stresul la sportiv; consecințele psihologice și fiziologice ale stresului asupra sportivului; metodologia utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei și atenuării stresului în activitatea sportivă și competițională).</p>	<p><b>5. Activitatea motrice ca factor ce influențează longevitatea</b> (definiția noțiunii: „longevitatea omului” și caracteristica acesteia; modul de viață sănătos ( MVS) - factor decisiv care condiționează longevitatea umană; componentele MVS: <i>alimentația rațională; călirea organismului; activitate motrice; condițiile igienice de muncă și trai; prevenirea viciilor dăunătoare sănătății omului</i>); experiența utilizării mijloacelor educației fizice de către personalități ilustre pentru sporirea creativității și longevității).</p>
6.	<p><b>Autoevaluarea și autoreglarea condiției fizice a omului.</b></p>	<p><b>6. Voluntariatul în activitățile motrice</b> (succintă caracteristică a noțiunilor: „voluntariat”, „activitate motrice” și „spirit civic”; tipurile de voluntariat;</p>	<p><b>6. Organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ în cadrul lecției de educație fizică</b> (componentele de bază a procesului instructiv-educativ al lec-</p>	<p><b>6. Organizarea și desfășurarea activităților sportive competitive și recreative</b> (competiția și concursul sportiv – forme/modalități prioritare competitive în evaluarea</p>

		beneficiile voluntariatului sportiv în dezvoltarea personală a omului; abilitățile și competențele formate în activitățile de voluntariat; programe de voluntariat sportiv în Republica Moldova).	<i>ției: momentul organizatoric la început de lecție; comunicarea informației teoretice; pregătirea morfo-funcțională a organismului către efortul fizic/exersarea calităților motrice de bază și speciale; învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee și acțiuni motric; evaluarea competențelor cognitive și motrice; revenirea organismului după efort fizic; bilanțurile lecției; sarcini programate pentru acasă cu referire la activitatea motrice independentă a elevului).</i>	competențelor psihomotrice a elevilor; regulamentul competițional: menire, structură și conținut; cultura fizică recreativă: <i>importanța, forme/modalități de practicare a exercițiilor fizice în scopuri recreative).</i>
--	--	---	---	--

### 3. Unități de competență, unități de conținut, rezultate ale învățării, evaluate în cadrul examenului național de bacalaureat

*Notă. Cifrele romane (X-XI-XII) din tabel semnifică clasa, iar cifrele arabe (1.1. etc.) – numărul de ordine al unităților de competențe.*

Unități de competențe	Unități de conținut	Rezultate ale învățării
<p><b>X.1.1. Identificarea</b> esenței noțiunii: „personalitate armonios dezvoltată” în diverse contexte sociale.</p> <p><b>X.1.2. Demonstrarea</b> rolului culturii fizice în formarea personalității umane moderne.</p> <p><b>X.1.3. Argumentarea</b> beneficiilor activităților motrice.</p>	<p><b>1. Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-caracteristica noțiunii: „personalitate armonios dezvoltată”;</li> <li>-potențialul asanativ-formativ-educativ al activităților motrice în contextul formării personalității umane;</li> <li>- fortificarea/menținerea sănătății, educarea/autoeducarea capacităților intelectuale, calităților moral-volitve, estetice, motrice etc. ale omului contemporan prin intermediul practicării sistematice a exercițiilor fizice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea esenței noțiunii: „personalitate armonios dezvoltată”.</li> <li>- Concluzionarea rolului culturii fizice în formarea personalității omului contemporan.</li> <li>- Caracterizarea diverselor beneficii ale activităților motrice în vederea educării/autoeducării personalității umane.</li> </ul>
<p><b>X.2.1. Deducerea</b> importanței practicării exercițiilor fizice în scopul îmbunătățirii metabolismului organismului uman.</p> <p><b>X.2.2. Stabilirea</b> relației între componentele de bază a efortului fizic.</p> <p><b>X.2.3. Identificarea</b> mecanismelor de reglare a efortului fizic.</p> <p><b>X.2.4. Evaluarea/autoevaluarea</b> capacității de efort fizic.</p>	<p><b>2. Activitatea fizică a omului și metabolismul. Energia necesară efortului fizic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-înbunătățirea metabolismului organismului uman prin activități motrice;</li> <li>-noțiunea: „efort fizic”;</li> <li>- intensitatea, volumul și complexitatea - caracteristici specifice efortului fizic;</li> <li>- reglarea efortului fizic în diverse probe sportive;</li> <li>- rolul energiei musculare în realizarea efortului fizic;</li> <li>- evaluarea gradului dezvoltării capacității de efort fizic în baza probei Ruffier-Dixon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Argumentarea rolului activităților motrice în ameliorarea metabolismului organismului uman.</li> <li>-Caracterizarea comparativă a relației: „efortul fizic - activitate musculară a omului”.</li> <li>- Exemplificarea mecanismelor de reglare a volumului și intensității efortului fizic.</li> <li>- Deducerea algoritmului determinării capacității de efort fizic în baza testului Ruffier-Dixon.</li> <li>-Autoevaluarea gradului dezvoltării capacității de efort fizic în baza probei Ruffier-Dixon.</li> </ul>

<p><b>X.3.1. Caracterizarea</b> noțiunii: „condiție fizică” și rolul acesteia în viața cotidiană a omului contemporan.</p> <p><b>X.3.2. Analizarea</b> comparativă a factorilor ce influențează condiția fizică a omului.</p> <p><b>X.3.3. Caracterizarea</b> componentelor condiției fizice a omului.</p> <p><b>X.3.4. Argumentarea</b> importanței setului de principii cu referire la dezvoltarea/ și menținerea condiției fizice a omului.</p>	<p><b>3. Componentele, factorii și principii dezvoltării/ menținerii condiției fizice a omului:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristica noțiunii: „condiție fizică”, rolul acesteia în viața omului contemporan;</li> <li>- tipurile condiției fizice;</li> <li>-factorii condiționării condiției fizice: <i>vârsta, sexul, constituția corporală, alimentația, exercițiul fizic, boala și extenuarea organismului, consumul de droguri; stresul, mediul ambiant;</i></li> <li>-componentele condiției fizice: <i>rezistența cardiovasculară; rezistența musculară; vigoarea corpului, puterea, flexibilitatea, viteza, compoziția tisulară;</i></li> <li>- principii dezvoltării/ menținerii condiției fizice: <i>specificației, suprasolicității, progresiei, reversibilității.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea esenței noțiunii: „condiție fizică”, argumentarea rolului acesteia pentru omul contemporan.</li> <li>- Caracterizarea factorilor și componentelor condiției fizice a omului.</li> <li>- Identificarea principiilor și rolul acestora în dezvoltarea/ menținerea condiției fizice a omului.</li> </ul>
<p><b>X.4.1. Caracterizarea</b> comparativă a diverselor tipuri de structuri sportive naționale și internaționale.</p> <p><b>X.4.2. Argumentarea</b> rolului structurilor sportive în dezvoltarea mișcării sportive și olimpice pe plan național și internațional.</p>	<p><b>4. Structuri de dirijare și organizare a sportului:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- structuri sportive locale: <i>agențiile teritoriale olimpice;</i></li> <li>- structuri sportive naționale: <i>federațiile sportive naționale, Comitetul Național Olimpic și Sportiv, Academia Națională Olimpică, Direcția Sport a Ministerului Educației și Cercetării;</i></li> <li>- structuri sportive internaționale: <i>Comitetul Internațional Olimpic, federațiile sportive internaționale, Academia Internațională Olimpică;</i></li> <li>- rolul structurilor vizate în dezvoltarea mișcării sportive și olimpice pe plan național/ și internațional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea structurilor sportive naționale și internaționale.</li> <li>- Explicarea responsabilităților structurilor sportive locale și naționale.</li> <li>-Deducerea funcțiilor prioritare a structurilor sportive internaționale.</li> </ul>



<p><b>X.5.1. Analizarea</b> influenței progresului tehnico-științific în cauzarea hipodinamiei.</p> <p><b>X.5.2. Caracterizarea</b> factorilor care conduc la înrăutățirea stării de sănătate a omului.</p> <p><b>X.5.3. Relatarea</b> consecințelor hipodinamiei.</p> <p><b>X.5.4. Argumentarea</b> beneficiilor activităților mortice și sportive în lupta cu sedentarismul.</p>	<p><b>5. Hipodinamia și sedentarismul:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristica fenomenului: „hipodinamie”;</li> <li>- modul sedentar de viață – cauza principală în apariția hipodinamiei;</li> <li>- consecințele modului sedentar de viață asupra sănătății omului contemporan: <i>atrofiere musculară, obezitate, dezvoltare fizică anormală, scăderea capacităților funcționale a organismului uman, etc.</i>;</li> <li>- factori ce conduc la înrăutățirea stării de sănătate a omului, finalmente, influențând longevitatea umană;</li> <li>- rolul activităților motrice și sportive sistematice (în cadrul regimului motrice zilnic și săptămânal) în scopul lichidării hipodinamiei.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea esenței noțiunilor de hipodinamie și sedentarism.</li> <li>- Deducerea consecințelor vieții sedentare a omului contemporan.</li> <li>- Identificarea factorilor negativi ce conduc la înrăutățirea stării de sănătate a omului.</li> <li>- Argumentarea rolului practicării exercițiilor fizice, sportului în lupta cu boala civilizației „hipodinamia”.</li> </ul>
<p><b>X.6.1. Caracterizarea</b> voluntariatului ca fenomen social-pedagogic.</p> <p><b>X.6.2. Argumentarea</b> rolului voluntariatului în dezvoltarea personală a omului.</p> <p><b>X.6.3. Identificarea</b> programelor de voluntariat sportiv în Republica Moldova.</p>	<p><b>6. Voluntariatul în activitățile mortice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristica noțiunilor: „voluntariat”, „activitate motrice” și „spirit civic”;</li> <li>- tipuri de voluntariat;</li> <li>- dezvoltarea personală – produsul prioritar al activității de voluntariat;</li> <li>- abilitățile și competențele formate în activitățile de voluntariat;</li> <li>- programe de voluntariat sportiv în Republica Moldova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea esenței și rolul voluntariatului pentru societatea modernă.</li> <li>- Exemplificarea beneficiilor voluntariatului sportiv în dezvoltarea personală a individului.</li> </ul>
<p><b>XI.1.1. Caracterizarea</b> noțiunii de performanță sportivă.</p> <p><b>XI.1.2. Analizarea</b> factorilor care condiționează performanța sportivă.</p> <p><b>XI.1.3. Identificarea</b> actului normativ care determină performanța sportivă.</p> <p><b>XI.1.4. Analizarea</b> comparativă a participării sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară.</p>	<p><b>1. Valori ale performanțelor sportive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- noțiunea: „performanța sportivă”;</li> <li>- factorii de bază, care condiționează performanța sportivă: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>antrenamentul sistematic,</i></li> <li>• <i>gradul pregătirii fizice speciale, tehnico-tactice, psihologice, teoretice etc. a sportivului;</i></li> </ul> </li> <li>- competiția sportivă – formă eficientă în evaluarea performanței sportive;</li> <li>- actul normativ ce determină performanța sportivă – clasificarea națională sportivă;</li> <li>- titlul de campion, medalia sportivă – valori prioritare a materializării performanței sportive;</li> <li>- sportivi din Republica Moldova,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definierea noțiunii: „performanța sportivă”.</li> <li>- Caracterizarea factorilor care condiționează performanța sportivă.</li> <li>- Identificarea valorilor prioritare ce caracterizează performanța sportivă.</li> <li>- Cunoașterea evoluției participării sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară.</li> </ul>

	medaliați olimpici la Jocurile Olimpice de vară.	
<p><b>XI.2.1. Explicarea</b> noțiunilor: „rezistență aerobă”, „rezistență anaerobă” și „rezistență cardiorespiratorie”.</p> <p><b>XI.2.2. Clasificarea</b> mijloacelor dezvoltării diverselor tipuri de rezistență.</p> <p><b>XI.2.3. Evaluarea</b> rezistenței aerobe și anaerobe.</p>	<p><b>2. Antrenarea sistemelor generatoare de energie (sistem aerob, anaerob):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristica noțiunilor: „rezistență aerobă”, „rezistență anaerobă” și „rezistență cardiorespiratorie”;</li> <li>- rolul sistemelor: <i>cardiovascular, muscular și respirator în asigurarea energiei musculare</i>;</li> <li>- mijloacele dezvoltării rezistenței aerobe și anaerobe;</li> <li>- dozarea efortului fizic în dependență de tipul dezvoltării rezistenței;</li> <li>- testul Cooper în evaluarea rezistenței aerobe;</li> <li>- diversitatea testelor motrice în evaluarea rezistenței anaerobe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea deosebirilor dintre rezistența aerobă și anaerobă.</li> <li>- Identificarea mijloacelor dezvoltării rezistenței aerobe și anaerobe.</li> <li>- Elaborarea unui set de exerciții fizice speciale pentru dezvoltarea diferitor tipuri de rezistență.</li> <li>- Comentarea tabelului Cooper cu referire la testul de alergare, timp de 12 min.</li> <li>- Identificarea testelor motrice în evaluarea rezistenței anaerobe.</li> </ul>
<p><b>XI.3.1. Caracterizarea</b> etapelor lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv.</p> <p><b>XI.3.2. Identificarea</b> obiectivelor și a mijloacelor specifice în concordanță cu etapele lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv.</p> <p><b>XI.3.3. Analizarea</b> comparativă a dinamicii volumului și intensității efortului fizic în cadrul lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv.</p>	<p><b>3. Structura lecției de educație fizică/și antrenamentului sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- etapele lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv: <i>pregătitoare, fundamentală/de bază, de încheiere</i> și durata acestora;</li> <li>- obiectivele și mijloacele specifice caracteristice pentru fiecare etapă;</li> <li>- dinamica efortului fizic: <i>volumul și intensitatea efortului fizic</i> în dependență de etapele lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Structurarea etapizată a lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv.</li> <li>- Comentarea obiectivelor și a mijloacelor specifice planificate pentru diverse etape a lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv.</li> <li>- Analizarea diferențiată a dinamicii efortului fizic în cadrul lecției de educație fizică/antrenamentului sportiv.</li> </ul>
<p><b>XI.4.1. Generalizarea</b> reperelor legislative de bază cu referire la sponsorizarea sportului.</p> <p><b>XI.4.2. Estimarea</b> rolului social al sponsorizării sportului.</p>	<p><b>4. Sponsorizarea în sport: avantaje și dezavantaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- esența expresiei: „sponsorizarea în sport”, documentul legislativ care reglementează acest fenomen;</li> <li>- rolul sponsorizării în scopul consolidării bazei tehnico-materiale a sportului, în pregătirea sportivilor și participarea acestora la diverse cantonamente și competiții sportive naționale, internaționale și la Jocurile Olimpice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretarea esenței noțiunii: „sponsorizarea sportului”.</li> <li>- Exemplificarea importanței sponsorizării sportului de către stat.</li> </ul>
<p><b>XI.5.1. Clasificarea</b> tipurilor de stres și a factorilor provocători al acestuia la</p>	<p><b>5. Depășirea tensiunii psihologice și a stresului ca factor decisiv în obține-</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizarea tipurilor de stres și a factorilor care cau-</li> </ul>


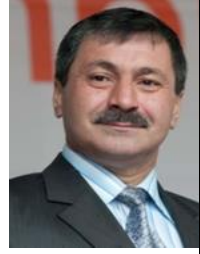
<p>sportivi.</p> <p><b>XI.5.2. Evaluarea</b> stării psihologice și fiziologice a sportivului cauzată de stres.</p> <p><b>XI.5.3. Argumentarea</b> utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei stresului.</p>	<p><b>rea performanței sportive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definiția noțiunii: „stres”;</li> <li>- tipologia stresului și factorii provocători a acestora la sportiv;</li> <li>- consecințele psihologice și fiziologice ale stresului asupra sportivului;</li> <li>- metodologia utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei și atenuării stresului în activitatea sportivă și competițională.</li> </ul>	<p>zează acest fenomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificarea ansamblului de factori- stresanți și a consecințelor acestora asupra sportivului.</li> <li>- Modelarea situațiilor stresante în activitatea sportivă și competițională, propunând și soluții corespunzătoare.</li> </ul>
<p><b>XI.6.1. Explicarea</b> noțiunii: „proces instructiv-educativ”.</p> <p><b>XI.6.2. Algoritmizarea</b> componentelor procesului instructiv-educativ, conform cerințelor metodice de desfășurare a lecției de educație fizică.</p> <p><b>XI.6.3. Formularea</b> concluziilor referitoare la rolul lecției în instruirea metodică ale elevilor.</p>	<p><b>6. Organizarea procesului instructiv-educativ în cadrul lecției de educație fizică:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- componentele de bază a procesului instructiv-educativ al lecției: <i>momentul organizatoric la început de lecție; comunicarea informației teoretice; pregătirea morfo-funcțională a organismului către efortul fizic; exersarea calităților motrice de bază și speciale; învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee și acțiunilor motrice; evaluarea competențelor cognitive și psihomotrice; revenirea organismului după efort fizic; bilanțurile lecției; sarcini pentru activitate motrice la domiciliu;</i></li> <li>- rolul instructiv-formativ al lecției de educație fizică în formarea experienței metodice și motrice pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice, sportului.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretarea noțiunii: „proces instructiv-educativ”.</li> <li>- Analizarea componentelor procesului instructiv-educativ al lecției de educație fizică.</li> <li>- Modelarea conținutului a 2-3 componente a procesului instructiv-educativ al lecției de educație fizică (la propunerea profesorului).</li> </ul>
<p><b>XII.1.1. Caracterizarea</b> unor specialități/profesii (de bază) din domeniul culturii fizice.</p> <p><b>XII.1.2. Argumentarea</b> rolului social-pedagogic al cadrului didactic de educație fizică și sport.</p>	<p><b>1. Orientarea profesională către domeniul educației fizice și sportului:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- succintă caracteristică a unor specialități/ și calificări profesionale de bază: <ul style="list-style-type: none"> <li>• educație fizică/profesor de educație fizică;</li> <li>• sport/antrenor sportiv;</li> <li>• gimnastica cu caracter curativ/chinetoterapeut.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea specialităților/ și profesiilor din domeniul culturii fizice.</li> <li>-Generalizarea importanței profesiei de pedagog de educația fizică și sport, chinetoterapeut în societatea modernă.</li> </ul>

<p><b>XII.2.1. Argumentarea</b> rolului rației alimentare în asigurarea nutriției corporale.</p> <p><b>XII.2.2. Calcularea</b> indexului Quettle.</p> <p><b>XII.2.3. Demonstrarea</b> rolului rației alimentare în asigurarea energiei musculare, necesare pentru desfășurarea activităților motrice,</p>	<p><b>2. Nutriția corporală, rația alimentară zilnică:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-caracteristica noțiunii: „nutriție corporală”;</li> <li>- importanța rației alimentare în asigurarea nutriției corporale;</li> <li>- raportul dintre proteine, glucide și lipide;</li> <li>- indexul Quettle - raportul dintre greutate și talia corpului, indicator cantitativ și calitativ al nutriției corporale;</li> <li>- alimentația rațională în asigurarea energiei musculare necesare pentru desfășurarea activităților motrice și sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea esenței noțiunii despre rația alimentară și rolul acesteia în asigurarea nutriției corporale normale.</li> <li>- Modelarea regimului alimentar rațional în scopul asigurării energiei musculare pentru desfășurarea activităților motrice/ și sportive.</li> </ul>
<p><b>XII.3.1.</b> Caracterizarea exercițiilor fizice utilizate în diverse activități sportive.</p> <p><b>XII.3.2. Proiectarea</b> mijloacelor de bază (exercițiilor fizice) în dependență de obiectivele lecției de educație fizică/ antrenamentul sportiv.</p>	<p><b>3. Planificarea mijloacelor pentru dezvoltarea motricității în lecția de educație fizică/antrenamentul sportiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- succintă caracteristică a mijloacelor de bază: <i>exerciții fizice pentru dezvoltarea fizică generală, exerciții pregătitoare, exerciții asemănătoare, exerciții speciale, exerciții competiționale utilizate în lecția de educație fizică/și antrenamentul sportiv;</i></li> <li>- selectarea, planificarea și dozarea efectuării exercițiilor fizice în dependență de obiectivele lecției/antrenamentului sportiv.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizarea diverselor tipuri de exerciții fizice.</li> <li>- Exemplifierea utilizării, în lecția de educație fizică/ și antrenamentul sportiv, mijloacelor de bază în dependență de obiectivele planificate.</li> </ul>
<p><b>XII.4.1.</b> Identificarea tipurilor de finanțare a sportului.</p> <p><b>XII.4.2. Analizarea</b> problemelor cu referire la finanțarea sportului.</p>	<p><b>4. Finanțarea în sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța social-economică a finanțării sportului;</li> <li>- finanțarea sportului din bugetul statului;</li> <li>- alocarea donațiilor și a granturilor pentru dezvoltarea sportului;</li> <li>- probleme și soluții pentru optimizarea finanțării sportului.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea importanței finanțării sportului pentru consolidarea bazei tehnico-materiale, participării sportivilor la diverse competiții sportive naționale și internaționale.</li> <li>- Modelarea soluțiilor pentru rezolvarea problemelor existente în domeniul finanțării sportului.</li> </ul>

<p><b>XII.5.1. Revizuirea</b> noțiunii: „longivitate umană” sub aspect biosocial.</p> <p><b>XII.5.2. Analizarea</b> componentelor modului de viață sănătos în contextul importanței acestora în prelungirea vieții omului contemporan.</p> <p><b>XII.5.3. Argumentarea</b> importanței utilizării exercițiilor fizice și a procedurilor de călire a organismului de către personalități notorii, consacrați domeniilor profesate.</p>	<p><b>5. Activitățile motrice ca factor ce influențează longevitatea umană:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definiția noțiunii: „longevitatea omului” și caracteristica acesteia;</li> <li>- factorii care determină longevitatea umană;</li> <li>- modul de viață sănătos (MVS) în prelungirea vieții umane;</li> <li>- componentele MVS: <i>alimentație rațională; activitate motrice; condiții igienice de muncă și trai; evitarea viciilor dăunătoare pentru sănătatea omului;</i></li> <li>- experiența utilizării mijloacelor educației fizice (exercițiilor fizice și factorilor naturali) de către personalități ilustre în sporirea creativității și longevității umane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarea esenței noțiunii: „longivitate”.</li> <li>- Argumentarea modului de viață sănătos ca factor decisiv care favorizează prelungirea vieții omului.</li> <li>- Identificarea și comentarea exemplelor de utilizare a exercițiilor fizice de către personalități ilustre în scopul prelungirii propriei vieți.</li> </ul>
<p><b>XII.6.1. Caracterizarea</b> noțiunii: „competiție sportivă”.</p> <p><b>XII.6.2. Identificarea</b> componentelor regulamentului competițional.</p> <p><b>XII.6.3. Concluzionarea</b> cu referire la rolul, programul și simbolică Jocurilor Olimpice.</p> <p><b>XII.6.4. Argumentarea</b> rolului culturii fizice recreative pentru omul contemporan.</p>	<p><b>6. Organizarea și desfășurarea activităților competitive și recreative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- competiția și concursul sportiv – forme/modalități prioritare competitive în evaluarea competențelor psihomotrice a elevilor;</li> <li>- regulamentul competițional: esență, structură și conținut;</li> <li>- Jocurile Olimpice – fenomen sportiv competițional internațional: <i>istoricul apariției, menire, participării, programul competițional, simbolic și ritualurile olimpice;</i></li> <li>- cultura fizică recreativă: importanță, forme/modalități de practicare a exercițiilor fizice în scopuri recreative.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea deosebirilor dintre competiția sportivă și concursul sportiv.</li> <li>- Analizarea componentelor regulamentului competițional.</li> <li>-Argumentarea beneficiilor diverselor forme/modalități de practicare a culturii fizice recreative.</li> <li>-Modelarea regimului mortice recreativ pentru o zi de odihnă.</li> </ul>

#### 4. Exemple de itemi

Exemplele de itemi sunt destinate pentru familiarizarea candidaților la examenul național de bacalaureat, profesorilor, autorilor de teste cu structura și tipologia itemilor. Aceste exemple nu acoperă întreaga varietate de formulări posibile de itemi/sarcini, ce pot fi utilizate la elaborarea testelor ce vor fi propuse candidaților.

1.	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="width: 60%;"> <p style="text-align: center;"><b>1.1. Ce reprezintă acest desen?</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;"><b>1.2. Cine este autorul acestui desen?</b></p> <p>_____</p> </div> </div>								
2.	<p>Argumentează printr-un enunț importanța (pentru tine) practicării exercițiilor fizice, sportului din punct de vedere al:</p> <p>a) dezvoltării fizice. _____</p> <p>_____</p> <p>b) educării personalității. _____</p> <p>_____</p>								
3.	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>În imagine – remarcabil sportiv al Republicii Moldova. Identifică:</p> <p>1. Nume, prenume- _____</p> <p>2. Proba sportivă- _____</p> <p>3. Valoarea medaliei olimpice- _____</p> <p>4. Cel mai valoros titlu în cariera sa sportivă- _____</p> </div> </div>								
4.	<p>În spațiile respective scrie: <b>a</b> - numărul sumar al medalilor olimpice obținute de sportivii moldoveni, în cadrul Jocurilor olimpice de vară, dintre care: <b>b</b> – medalii de aur; <b>c</b> – medalii de argint; <b>d</b> – medalii de bronz. Răspuns:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> </tr> <tr> <td><b>a</b></td> <td><b>b</b></td> <td><b>c</b></td> <td><b>d</b></td> </tr> </table>					<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>
<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>						
5.	<p>Noțiunea „<i>mod de viață sănătos</i>”(MVS) este cunoscută fiecărui om. Însă, nu fiecare om conștientizează rolul prioritar al acestui fenomen social. Cum tu ai explica, printr-un enunț, părinților tăi, în ce constă rolul MVS pentru omul contemporan? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>								
6.	<p>Utilizând formula <i>Quetle</i>, determină raportul (<b>I</b>) dintre propria masă corporală și înălțimea corpului tău. Raportează rezultatul obținut la indicii standard pentru vârsta ta (care trebuie să-i înregistrezi) și, finalmente, formulează o concluzie cu caracter constatativ.</p> <p>Răspuns: P - _____ kg; L - _____ cm</p> <p><b>I</b> = _____</p>								

	<p>Indicele standard pentru vârsta mea - _____ g/1cm L.</p> <p>Concluzie: _____</p>														
7.	<p>Citește afirmațiile și identifică prin încercuirea literei <b>A</b> răspunsurile adevărate, iar prin încercuirea literei <b>F</b> răspunsurile false.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>A F</b> - performanța sportivă depinde, în mare măsură, de pregătirea teoretică a sportivului;</li> <li><b>A F</b> - condiția fizică a omului depinde, mai cu seamă, de masa corporală și înălțimea lui;</li> <li><b>A F</b> - alergarea la distanța 100 m este considerată probă prin care se evaluează rezistența anaerobă;</li> <li><b>A F</b> - omul longeviv se consideră persoana care a atins vârsta 100 ani;</li> <li><b>A F</b> - săritura în lungime de pe loc contribuie la dezvoltarea următoarelor calități motrice: detenta, încrederea în sine, perseverența, suplețea;</li> <li><b>A F</b> - în Republica Moldova nu este creată Academia Națională Olimpică.</li> </ol>														
8.	<p>Completează graficul <b>T</b>. Scrie numele și prenumele sportivilor din Republica Moldova, precum și proba de sport practică de ei, care au cucerit:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Două și mai multe medalii olimpice.</th> <th style="width: 50%;">Două medalii olimpice de aur.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Două și mai multe medalii olimpice.	Două medalii olimpice de aur.												
Două și mai multe medalii olimpice.	Două medalii olimpice de aur.														
9.	<p>Explicați, în trei enunțuri, rolul „încălzirii” (pregătirii morfo-funcționale) a organismului înainte de executarea exercițiilor speciale de viteză.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> </ol>														
10.	<p>Alcătuiește un succint rezumat, din trei enunțuri cu referire la modul de viață sănătos (MVS) al omului. Fiecare enunț va conține câte o expresie – componentă al MVS, care urmează să o indentifici din sumarul expresiilor reflectate în paranteza ce urmează: (<i>activitate motrice, diverse vitamine, alimentație rațională, dispoziție bună, călirea organismului, apă pură, aer de munte</i>). _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>														
11.	<p>Întrgește conținutul enunțului, prezentat schematic, care ar specifica 4 tipuri (prioritare) de pregătire a sportivului, acestea favorizând performanța lui.</p> <p><b>PREGĂTIREA INTEGRALĂ A SPORTIVULUI</b> presupune pregătirea acestuia din</p>														

	<p>punct de vedere _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = <b>PERFORMANȚA SPORTIVĂ.</b></p>														
<p><b>12.</b></p>	<p>Completează graficul T. În partea dreapta sunt exemplificate un șir de consecințe cauzate de stres care, finalmente, afectează negativ starea de sănătate a omului. Indentifică, scriind în partea stângă, corespunzător fiecărei consecințe, denumirea factorului-provăcător de stres.</p> <table border="1" data-bbox="347 524 1311 922"> <thead> <tr> <th data-bbox="347 524 791 577">Factorii indentificați</th> <th data-bbox="791 524 1311 577">Consecințele stresului</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="347 577 791 631"></td> <td data-bbox="791 577 1311 631">decesul unui om apropiat</td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 631 791 685"></td> <td data-bbox="791 631 1311 685">șomajul, catastrofe, războaie</td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 685 791 739"></td> <td data-bbox="791 685 1311 739">zgomotul, aerul poluat</td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 739 791 792"></td> <td data-bbox="791 739 1311 792">supraoboseala, surmenajul</td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 792 791 846"></td> <td data-bbox="791 792 1311 846">evoluarea nereușită la competiții</td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 846 791 922"></td> <td data-bbox="791 846 1311 922">relațiile încordate cu colegii, echipă</td> </tr> </tbody> </table>	Factorii indentificați	Consecințele stresului		decesul unui om apropiat		șomajul, catastrofe, războaie		zgomotul, aerul poluat		supraoboseala, surmenajul		evoluarea nereușită la competiții		relațiile încordate cu colegii, echipă
Factorii indentificați	Consecințele stresului														
	decesul unui om apropiat														
	șomajul, catastrofe, războaie														
	zgomotul, aerul poluat														
	supraoboseala, surmenajul														
	evoluarea nereușită la competiții														
	relațiile încordate cu colegii, echipă														
<p><b>13.</b></p>	<p>În spațiul liber, reflectă schematic, clasificarea generală a exercițiilor fizice (în cinci grupuri, conform criteriilor clasificării), ulterior, sub denumirea titlului fiecărui grup, indentificând/exemplificând câte două exerciții fizice, care frecvent au fost utilizate în cadrul propriilor antrenamente sportive.</p>														



## 5. Exemplu de test și de barem de corectare

Acest exemplu de test permite oricărui candidat la examenul național de bacalaureat și publicului larg să-și formeze o idee despre structura testului de bacalaureat, numărul de sarcini/itemi, formatul și nivelul de complexitate ale acestora. Baremul de corectare, care corespunde exemplului de test, oferă o idee despre cerințele referitoare la completitudinea și corectitudinea prezentării unui răspuns detaliat și asigură unificarea la nivel național a corectării și notării lucrărilor candidaților.

Nr. crt.	I t e m i / s a r c i n i	Punctaj	
1.	Argumentează, printr-un enunț, impactul social-economic al fenomenului „ <b>mod sănătos de viață</b> ” asupra omului contemporan. _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
2.	Identifică proba sportivă individuală, numele și prenumele sportivului moldovean care a obținut medalia olimpică de aur în cadrul Jocurilor Olimpice de vară. Proba sportivă - _____ Numele, prenumele sportivului - _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
3.	Comentează, prin două enunțuri, rolul asanativ și educativ al sportului pentru societatea modernă: 1- _____ _____ 2- _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
4.	Identifică, la alegere, doi factori și două componente caracteristice condiției fizice ale omului, urmate de un succint comentariu. <b>Factorul 1-</b> _____ _____ _____ <b>Factorul 2-</b> _____ _____ _____ <b>Componenta 1-</b> _____ _____ _____ <b>Componenta 2-</b> _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
5.	Comentează, printr-un enunț, noțiunea: „ <b>condiție fizică a omului</b> ”: _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
6.	Comentează esența noțiunii: „ <b>cultura fizică recreativă</b> ” pe înțelesul unei persoane mature, care activează în domeniul tehnologiilor informaționale. _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

7.	Argumentează, prin două enunțuri semnificative, de ce exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al antrenamentului sportiv? 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
8.	Identifică formula Kervonen, introducând indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace), determină pulsul mediu individual de antrenament ( P. med. ind. antr.).  <b>P. med. ind. antr. -</b>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
9.	Completează <i>schema principiilor</i> de care, în mare măsură, depinde dezvoltarea/menținerea condiției fizice a omului.  <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[Condiția fizică a omului] --&gt; B[1-Principiul]     A --&gt; C[2-Principiul]     A --&gt; D[3-Principiul]     A --&gt; E[4-Principiul] </pre> </div> _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
10.	Argumentează, prin trei enunțuri, importanța practicării sportului pentru tine, din punct de vedere: <i>asanativ, dezvoltativ și educativ</i> . 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
11.	Rezolvă problema, conform cerințelor ce urmează:  <b>11.1.</b> În baza formulei respective, determină <b>Indexul Quettle (I)</b> pentru persoana cu vârsta 30 ani și care are următorii indici antropometrici: P=71 kg, L=190 cm.  <b>I =</b>  <b>11.2.</b> Scrie genul/sexul tău ( _____ ), care va constitui criteriul determinării selectării persoanei: <i>bărbat sau femeie</i> .  <b>11.3.</b> Identifică indicii stanrd pentru genul (persoana) selectată. _____  <b>11.4.</b> Raportând indicele calculat la indicele standard vei deduce o concluzie cu caracter de constatare: _____ _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6

12.	<p>Explică, cum înțelegi noțiunea „<b>longivitatea omului</b>”, identificând vârsta omului considerat longeviv și factorul prioritar care contribuie la prelungirea vieții umane.</p> <p><i>Esența noțiunii „longivitatea omului” – _____</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Longeviv este considerat omul care a depășit vârsta de ____ ani.</i></p> <p><i>Factorul prioritar în obținerea <b>longivității</b> este considerat _____</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7															
13.	<p>Completează spațiile libere ale minieseului referitor la subiectul: „<b>Mișcarea olimpică.</b>”</p> <p>Primele Jocuri Olimpice antice s-au desfășurat în anul _____ î.H. Renașterea Jocurilor Olimpice moderne de vară au avut loc în anul _____. Primele Jocuri Olimpice de iarnă s-au desfășurat în anul _____. Mișcarea olimpică internațională este condusă de organul _____, iar mișcarea olimpică națională este dirijată de organul sportiv - _____.</p> <p>Sportivii moldoveni participă la Jocurile Olimpice de vară începând cu anul _____, până în prezent înregistrând _____ participări. Prima medalie olimpică de argint, obținută de sportivul nostru _____, datează cu anul _____ la proba sportivă _____. Palmaresul medalilor olimpice al sportivilor moldoveni conține _____ unități, dintre care: de aur - __, de argint - __, de bronz - __.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14															
14.	<p>Completează tabelul. Identifică obiectivul prioritar pentru fiecare etapă a lecției de antrenament sportiv, acesta fiind formulat printr-o singură frază.</p> <table border="1" data-bbox="284 1171 1329 1729"> <thead> <tr> <th data-bbox="284 1171 579 1249">Etapetele antrenamentului</th> <th data-bbox="587 1171 1329 1249">Obiectivul prioritar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="284 1261 579 1417" rowspan="6"><b>Etapa I</b></td> <td data-bbox="587 1261 1329 1294">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1305 1329 1339">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1350 1329 1384">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1395 1329 1429">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 1429 579 1585" rowspan="3"><b>Etapa II</b></td> <td data-bbox="587 1429 1329 1462">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1473 1329 1507">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1518 1329 1552">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 1585 579 1729" rowspan="3"><b>Etapa III</b></td> <td data-bbox="587 1585 1329 1619">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1630 1329 1664">_____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1675 1329 1709">_____</td> </tr> </tbody> </table>	Etapetele antrenamentului	Obiectivul prioritar	<b>Etapa I</b>	_____	_____	_____	_____	<b>Etapa II</b>	_____	_____	_____	<b>Etapa III</b>	_____	_____	_____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Etapetele antrenamentului	Obiectivul prioritar																	
<b>Etapa I</b>	_____																	
	_____																	
	_____																	
	_____																	
	<b>Etapa II</b>	_____																
		_____																
_____																		
<b>Etapa III</b>	_____																	
	_____																	
	_____																	



## Barem de corectare

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e	Specificarea punctajului <i>Se va acorda:</i>
1.	3	<b>Impactul social-economic al modului de viață sănătos</b> rezidă în fortificarea/menținerea sănătății omului contemporan, asigurarea înaltei productivități de muncă, finalmente, acesta contribuind la progresul economic al țării.	- câte 1 punct pentru fiecare aspect, acestea referindu-se la: 1-sănătate, 2- productivitatea de muncă, 3-progresul economic, factori, care caracterizează impactul.
2.	2	Proba sportivă - <i>Haltere</i> Numele, prenumele sportivului – <i>Casapu Tudor</i>	-1 punct pentru denumirea corectă a probei sportive; -1 punct pentru personalizarea corectă a sportivului.
3.	4	Se va lua în considerare formularea argumentată a enunțurilor, expuse de elev, care va reflecta beneficiile practicării sportului pentru populație din punct de vedere asanativ și educativ.	- câte 2 puncte pentru fiecare aspect, acestea referindu-se la beneficiile asanative și educative.
4.	8	Dacă elevul a identificat și a comentat doi factori din lista ce urmează: <b>alimentație rațională, exercițiul fizic, vârsta, genul, boala și extenuarea, viciile, stresul, mediul înconjurător.</b> <i>Dacă elevul a identificat și a comentat două componente din lista ce urmează: rezistența cardio-vasculară; rezistența musculară; vigoarea; puterea (forța) musculară; flexibilitatea (mobilitatea) articulațiilor; viteza mișcărilor; compoziția tisulară a corpului.</i>	- câte 2 puncte pentru identificarea și comentarea unui factor, componente.
5.	2	<i>Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că condiția fizică a omului indică gradul dezvoltării/și pregătirii fizice, dar și funcționale ale acestuia, fapt ce îi asigură activitatea profesională în diverse condiții ale mediului înconjurător.</i>	-2 puncte, dacă răspunsul elevului reflectă ideea conținută în barem; -1 punct pentru răspuns incomplet.
6.	4	Explicația elevului se va baza pe definiția: „ <b>Cultura fizică recreativă</b> ”, fiind o parte componentă a culturii fizice, reprezintă odihna activă a omului, realizată prin intermediul practicării exercițiului fizic, sportului pentru sănătate în scopul recuperării forțelor consumate în procesul activității profesionale.	- 4 puncte pentru interpretarea răspunsului, în cuvinte proprii, care, în principiu, va reflecta esența definiției din barem; - pentru alte răspunsuri, elevul va fi apreciat, cu 3 puncte, în descreștere, în dependență de profunzimea și corectitudinea răspunsului.
7.	4	Exercițiul fizic este considerat mijlocul de bază al antrenamentului sportiv fiindcă contribuie la: 1. <i>învățarea și perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee, acțiuni motrice;</i> 2. <i>dezvoltarea calităților motrice de bază și speciale a sportivului.</i>	- 4 puncte pentru răspunsul din barem; - de la 3 puncte, în descreștere, elevul va fi apreciat, în dependență de profunzimea și corectitudinea răspunsului.
8.	5	Algoritmul răspunsului. Elevul va fi capabil să: - identifice corect formula Kervonen: <b>P. med. ind. antr. = (220-V-P.r.) x 0.6 + P.r.</b> - introducă corect în formulă indicii personali (vârsta, indicii frecvenței cardiace). - efectueze corect calculul corespunzător.	-1 punct pentru identificarea corectă a formulei Kervonen; -1 punct pentru introducerea corectă în formulă a indicilor personali; -3 puncte pentru efectuarea corectă a calcului.
9.	4	1- principiul specificației; 2- principiul suprasolicității; 3- principiul progresiei; 4-principiul reversibilității.	-câte 1 punct pentru fiecare raspuns corect.
10.	6	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că practicarea sportului a contribuit la însănătoșirea, dezvoltarea fizică și educarea calităților de personalitate a acestuia.	-2 puncte pentru fiecare aspect, acestea referindu-se la: 1-însănătoșire, 2-dezvoltare, 3-educare).
11.	6	Se va ține cont dacă elevul a utilizat corect:  <b>- formula Quettle:</b> $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 71kg/190cm = 71\ 000g/190cm = 373,6\ g/1\ cm\ L;$ <b>-indicii standard:</b> <i>a-bărbați = 370-400 g/1cm-L;</i>	-1 punct pentru identificarea corectă a formulei Quettle; -2 puncte pentru efectuarea calcului corect; -1 punct pentru identificarea corectă a indicelui standard; -2 puncte pentru deducerea corectă a concluziei.

		<i>b-femei = 325-375 g/1cm-L.</i>  <i>Concluzia va fi dedusă în baza raportării indicelui calculat la indicii standard.</i>	
12.	7	<b>Esența noțiunii.</b> Longivitate - este un fenomen, influențat de anumiți factori social-biologici, caracterizat prin durata vieții omului. <b>Longeviv</b> este considerat omul care a împlinit 90 ani. <b>Factorul prioritar al longivității</b> – modul de viață sănătos.	- 4 puncte pentru explicarea corectă a esenței noțiunii; -1 punct pentru identificarea vârstei omului longeviv; -2 punct pentru identificarea factorului prioritar.
13.	14	776 i.H, ..1896, ..1924, ...Comitetul Internațional Olimpic, ..Comitetul Național Olimpic și Sportiv, ..1960, ..13, ...Gusman Cosanov, ..1960, ..atletism, 26, 7, 8, 12.	- câte 1 punct pentru fiecare raspuns corect.
14.	6	<b>Etapa I-</b> pregătirea morfo-funcțională a organismului în scopul înfruntării efortului fizic sporit, planificat pentru etapa de bază a lecției de antrenament. <b>Etapa II-</b> învățarea/perfecționarea tehnicii sportive a diverselor procedee tehnico-tactice. <b>Etapa III-</b> liniștirea organismului, prin reducerea intensității efortului fizic.	-3 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa I; -2 puncte pentru răspunsul corect cu referire la etapa II; -1 punct pentru răspunsul corect cu referire la etapa III.
15.	4	1 – bătaia, 2 – zborul, 3 – aterizarea. Faza prioritară – bătaia/impulsia, fiindcă fără acest element nu poate fi executată săritura.	- câte 1 punct pentru fiecare raspuns corect.
16.	20	Răspunsul elevului va fi apreciat ținând cont de diversitatea și profunzimea acestuia, logica expunerii conținutului, utilizarea corectă a terminologiei sportive.	-20 puncte pentru eseul ce va conține 20 de repere diverse, expuse logic, folosind corect terminologia sportivă, acestea referindu-se la diferite subiecte tematice însușite. - de la 19 puncte, în descresștere, elevul va fi apreciat, în dependență de plenaritatea, profunzimea și corectitudinea răspunsului.
<b>Total:</b>	<b>100</b>		

## 6.Proba practică

În scopul evaluării gradului dezvoltării competențelor psihomotrice elevii susțin testarea motrice, aceasta conținând 5 probe (trei teste și două norme motrice).

Printre testele motrice se enumără:

**1-ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.(băieți, fete)**

**2- tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă (băieți) și  
- flotări la banca de gimnastică (fete)**

**3- săritura în lungime de pe loc (băieți, fete)**

**Notă.** Pentru băieți, numărul de tracțiuni în brațe, din atârnat, la bara fixă înaltă, aprecierea performanței demonstrate de către elev se va efectua în dependență de greutatea corpului acestuia.

Printre normele motrice se regăsesc următoarele:

**1 - alergare de viteză 100 m (băieți, fete)**

**2 - alergare de rezistență (băieți – 2000 m, fete – 1000 m)**

Menirea probelor stabilite constă în determinarea gradului pregătirii fizice și motrice a absolvenților instituțiilor cu profil sportiv. Elevii, pentru performanțele demonstrate, în urma susținerii testelor și normelor motrice, sunt apreciați cu note diferențiate. Prin urmare, nota caracterizează obiectiv gradul dezvoltării calităților motrice de bază și speciale, precum și nivelul pregătirii tehnico-tactice etc. a elevilor, acestea constituind componente prioritare a competențelor psihomotrice.

Evident, că susținerea probelor practice poartă caracter competitiv, impunând elevilor respectarea anumitor cerințe tehnice și reguli competiționale - unice pentru toți participanții. Ansamblul de cerințe și reguli referitoare la tehnologia realizării testării motrice, trebuie să devină „legități”, unice atât pentru cei care administrează testarea elevilor (profesorii-arbitri), cât și pentru executanții testelor (elevi). Conținutul tabelului ce urmează reflectă aspectele tehnologice ale testării motrice a elevilor.

### *Fișa tehnologică a testelor/și normelor motrice*

Denumirea succintă a testului/norme motrice. Calitățile/capacitățile motrice evaluate	Tehnica executării testului	Reguli	Obiecții
1	2	3	4
<b>Teste motrice</b>			
<b>BĂIEȚI – FETE</b> <b>1 - Ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.</b>  <b>Calitățile motrice evaluate: forța, viteză, rezistența.</b>	Din poziția culcat dorsal mâinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună semindoite și fixate de glezne de un elev, ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.	1. Elevul începe și finalizează testul la semnalele profesorului.  2. Executantul finalizează ridicarea trunchiului atingând cu antebrațele (fixate la piept) femurul picioarelor.  3. Revenind în poziția culcat dorsal, elevul va atinge cu	• Performanța se înregistrează în număr de repetări;

		omoplații salteaua.	
<p><b>BĂIEȚI</b> 2 - <i>Tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă.</i></p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: forța musculară a brațelor.</i></p>	<p>Din poziția atârnat (apucat de sus, picioarele împreună, corpul drept) la bara fixă înaltă, tracțiuni în brațe.</p>	<p>1. Tracțiunea în brațe este valabilă dacă bărbia executantului a depășit bara.</p> <p>2. Nu se admit: a) bălăsări cu picioarele, precum și desprinderea acestora; b) pauză mai mare de 3 sec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Performanța se înregistrează în număr de repetări.</li> <li>• În cazul necesității, executantul va fi ajutat de un alt elev sau de profesor pentru luarea poziției inițiale la bara fixă înaltă;</li> <li>• Aprecierea performanței elevului se va efectua în baza tabelului de bareme ce reflectă relația „Performanța-masa corporală”.</li> </ul>
<p><b>FETE</b> 2 - <i>Flotări la banca de gimnastică.</i></p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: forța mușculară a brațelor.</i></p>	<p>Din poziția sprigin culcat, mâinile pe muchia băncii de gimnastică (h = 20 cm), aranjate la distanța lățimii umerilor, picioarele împreună, corpul întins (drept) – flotări consecutive de brațe.</p>	<p>1. În timpul flotărilor nu se admite extensia corpului în regiunea bazinului.</p> <p>2. Mâinile (coatele) în timpul flotărilor trebuie să fie paralele cu corpul.</p> <p>3. Executarea este validă dacă executantul: a) la îndoirea mâinilor a atins ușor cu pieptul muchia băncii de gimnastică; b) la dezdoire mâinile nu sunt îndoite la coate.</p> <p>4. În timpul executării nu se admit pauze mai mari decât 3 sec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Performanța se înregistrează în nr. de repetări;</li> <li>• Testul se organizează individual, asigurându-se administrarea obiectivă a performanței;</li> <li>• Banca de gimnastică trebuie fixată bine, astfel evitând diverse mișcări ale acesteia.</li> </ul>
<p><b>BĂIEȚI – FETE</b> 3 - <i>Săritura în lungime de pe loc.</i></p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: detenta.</i></p>	<p>Din poziția stând, picioarele puțin depărtate după linie. Elevul se ridică pe vârful picioarelor, concomitent ducând brațele sus, ulterior, revine în poziția „startul înotătorului” și împingându-se cu ambele picioare execută săritura, aterizând corect.</p>	<p>1. Executantului i se oferă 2 încercări.</p> <p>2. În cazul depășirii liniei, performanța demonstrată nu e valabilă, încercarea fiind consumată.</p> <p>3. Rezultatul se măsoară de la linia de împingere până la primul semn (mai aproape de linie), lăsat după aterizare de orice segment al corpului (picioare, mâni, bazin, spate etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Performanța demonstrată se măsoară cu ruleta, înregistrându-se (în cm) cel mai bun rezultat din cele 2 încercări;</li> <li>• Cele 2 încercări pot fi acordate concurentului consecutiv.</li> </ul>



<b>N o r m e   m o t r i c e</b>			
<p><b>BĂIEȚI – FETE</b> <i>1 - Alergare 100 m.</i></p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: viteza de deplasare</i></p>	<p>La comanda „<i>Pe locuri</i>”, elevul se poziționează în poziția „startul de jos”, picioarele fiind aranjate corespunzător pe blocstart, mâinile drepte după linie, umerii puțin duși înainte, privirea îndreptată în jos-înainte</p> <p>La comanda „<i>Gata!</i>”, elevul desprinde de la sol genunchiul piciorului ce se sprijină în blocstartul posterior, ridică bazinul puțin mai sus de nivelul umerilor și deplasează corpul înainte - în sus.</p> <p>La semnalul sonor, elevul începe lansarea din start, printr-o ieșire energetică din blocstart, ulterior, accelerând viteza alergării.</p> <p>Distanța se parcurge cu viteză maximă, până la depășind linia de finis.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poziționarea corectă a piciorului de împingere.</li> <li>2. Alergarea începe concomitent cu semnalul sonor al arbitrilor.</li> <li>3. Fiecare elev este obligat sa alerge pe culoarul său.</li> </ol>	<p>Performanța se măsoară în unități de timp (sec).</p>
<p><b>BĂIEȚI</b> <i>2 - Alergare 2000 m</i></p> <p><b>FETE</b> <i>2 - Alergare 1000 m</i></p> <p><i>Calitatea motrice evaluată: rezistența</i></p>	<p>La comanda „<i>Pe locuri!</i>” Elevul se poziționează în poziția „startul de sus”. Brațele sânt ușor îndoite din coate, corpul este puțin aplecat.</p> <p>La semnalul sonor, elevul începe lansarea din start în tempou accelerat.</p> <p><i>Alergarea pe parcursul distanței.</i></p> <p>Pe parcurs alergarea va fi relaxată, fără mișcări de prisos. Elevul va gestiona viteza astfel ca să parcurgă reușit toată</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poziționarea corectă la comanda „<i>Pe locuri!</i>”</li> <li>2. Alergarea începe concomitent cu semnalul arbitrilor.</li> <li>3. Alergătorul va parcurge distanța fără a împidica sau a crea situații stresante pentru adversari.</li> </ol>	<p>Elevul va gestiona consumul de energie astfel, încât să parcurgă reușit toată distanța.</p>

	distanța. <i>Finișul.</i> În funcție de resursele energetice ale propriului organism, de calitățile volitive (insistență, încredere în puterile proprii etc.), elevul finalizează distanța cu accelerare maximală.		
--	---	--	--

În continuare prezentăm tabelul „Baremul de notare” a competențelor psihomotrice a elevilor în dependență de performanța demonstrată.

### Teste motrice

Nr. crt.	Teste motrice	Sexul	Nota/bareme									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Ridicarea trunchiului, timp 30 sec. (nr.repetări).	B	35	33	31	29	27	25	23	22	21	20
		F	27	26	25	23	21	20	19	18	17	16
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm).	B	245	240	235	220	205	200	200	195	190	185
		F	200	195	190	185	180	176	170	165	160	150
3.	Flotări la banca de gimnastică (nr. repetări).	F	24	23	22	20	18	17	16	14	12	10
3.	Tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă. <i>Categoria de greutate a elevului.</i>	B	Număr de repetări									
până la 48 kg			18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
până la 51 kg			17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
până la 56 kg			16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
până la 60 kg			15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

<b>până la 67 kg</b>	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
<b>până la 75 kg</b>	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
<b>până la 82 kg</b>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
<b>până la 90 kg</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>până la 100 kg și mai mult</b>	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

### Norme motrice

Nr. crt.	Norme motrice	Sexul	Nota/bareme									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Alergare de viteză 100m (sec).	B	13,2	13,4	13,7	14,0	14,3	14,5	14,7	15,0	15,1	15,2
		F	15,7	15,9	16,2	16,4	16,6	16,9	17,2	17,4	17,6	17,8
2.	Alergare de rezistență (min.,sec.).	B 2000 m	9,00	9,15	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40	11,00	11,20	11,40
		F 1000 m	4,30	4,40	4,50	5,00	5,15	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10

#### Notă.

- Testele motrice și normele motrice sunt reflectate în Referențialul de evaluare a competențelor specifice (psihomotrice) formate elevilor.
- Se recomandă organizarea probelor practice în două zile. În prima zi – susținerea testelor motrice, iar în a doua zi – susținerea normelor motrice. Deoarece susținerea probelor practice se organizează la sfârșitul primăverii, când indicii temperaturii mediului pot atinge cote înalte, testările motrice se vor desfășura în prima jumătate a zilei.